



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling i karry

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- 200 g fuldkornsrís
- 1 stk løg
- 1 spsk karry
- 2½ dl piskefløde
- 1 spsk saucejævner
- ½ pose hønsebouillon
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 1 stk æble
- 150 g salatmix toscana
- 1 spsk citrusvinaigrette

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 **Karrysauce:** Pil og hak løg. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løgene et par min. og tilsæt karry. Kom 1 dl vand ved. Kog det op og tilfør fløde. Kog det op stille og roligt, tilsæt saucejævner og bouillon under omrøring og lad det koge 3-5 min. Smag til med salt og peber.
- 3 **Kylling:** Skær kyllingen i mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg stykkerne et par min. og kom dem op i sauce. Kog sauce yderligere 2-3 min.
- 4 **Salat:** Skær æblet i tern, bland det med salaten og vend med citrusvinaigrette.
- 5 Servér kylling i karry med ris og salat.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	4.716 kJ / 1.127 kcal (4.980 kJ / 1.190 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	59,3 (59,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	32,3 (32,5)* g
Kulhydrat	98,5 g
heraf sukkerarter	18,2 g
Protein	49,9 (64,3)* g
Salt	3,2 (3,3)* g
Kostfibre	7,4 g